

Kooperationsmodell „Sport-nach-1“ in Würzburg läuft auf Hochtouren

Würzburg war einer des ersten Kooperationsmodells „Sport-nach-1“ in Bayern. Seit einigen Wochen findet das Leichtathletik-Training in der Schulturnhalle der Dr.-Karl-Kroiß-Schule in Würzburg statt.

Anfänglich waren es 14 Schüler/innen, das aber von Woche zu Woche stieg. Nun nehmen an dieser Veranstaltung 22 Schüler/innen der Grundschule im Alter von 6-10 Jahren teil. Die Kinder wurden von zwei Übungsleitern des GSV Würzburg trainiert. Die Übungsleiter sind Katja Hopf und Marco Braun. Beide selbst ehemalige Spitzen-Athleten, das an mehreren Europa-, Weltmeisterschaften und Deaflympics teilnahmen und etliche Medaillen gewannen. Katja Hopf konnte im Kugelstoßen 2x den Europa-Rekord und Marco Braun 1x im 100m Sprint knacken. Ebenso erreichten beide mehrere Deutsche Rekorde dass bis heute nicht überboten wurde.

Die Schüler/innen absolvierten nach Anleitung der beiden Trainer selbständig das Aufwärmen in eigenem Tempo. Anfänglich rannten die Kinder wie wild durch die Halle und waren außer Puste. Die Übungsleiter erklärten die Kinder, warum man langsam und locker aufwärmen und nicht sprinten sollte. Anschließend machten wir gemeinsam Dehnübungen und nahmen an einigen Kinder Korrekturen vor. Im Anschluss musste Koordinationsübungen wie Skipping, Hopslerlauf gemacht werden. Die Kinder kannten viele Übungen nicht. Danach wurden Reaktionsläufe gemacht. Hier mussten alle Kinder mal sitzen, liegen, kniend, stehend nach einem Startsignal (Trainer klatscht auf die Hände) bis zur Hallenmitte sprinten und auslaufen. Zwischenzeitlich durfte getrunken werden.

Nun wurde Sprungübungen über den Sprungkasten gemacht werden. Um die Schüler/innen eine Herausforderung zu geben, wurde über dem Kasten ein Seil gespannt. Somit strengten sich die Sportler an. Dies wurde verstärkt, indem das Seil von Sprung zu Sprung in die Höhe verschoben wurde. Die Kinder hatten viel Spaß daran.

Da die Gruppe sehr groß ist, wurde anschließend die Gruppe aufgeteilt. Jungs absolvierten mit Trainer Marco Staffeltraining und Mädchen absolvierten mit Katja Wurfübungen mit Bällen. Später wurde die Gruppen getauscht, so dass jeder die Möglichkeit hat alle Übungen zu machen die angeboten werden.

Am Ende der Stunde wurde ein Staffel-Sprint-Wettkampf „Jungs gegen Mädchen“ gemacht. Die Mädchen waren in der Unterzahl und gewannen diesen Wettkampf.

Die Schüler haben viel Spaß an Leichtathletik und kommen immer mit Freude zur Sportstunde. Sie verabschieden die Doppelstunde (90 Minuten) immer mit „Auf Wiedersehen, bis nächste Woche“. Das finden wir toll.

Sportliche Grüße

Katja Hopf



Marco Braun zeigt wie man richtig abspringt



Ein Athlet läuft an...



Und springt ab



Die Fotos wurden mit Erlaubnis deren Eltern zur Veröffentlichung genehmigt!